

# Empat Belas Latihan Sadar Penuh

Posted by [admin](#) On September 20, 2017 Filed under [teks](#)

1.

1. **Latihan Sadar Penuh Pertama: Keterbukaan**

Sadar akan penderitaan yang disebabkan oleh kefanatikan dan intoleransi, kami bertekad untuk tidak memberhalakan atau terbelenggu pada doktrin, teori, atau ideologi mana saja, termasuk yang Buddhis sekalipun. Kami bertekad memandang ajaran Buddha sebagai pedoman yang membantu kami untuk belajar melihat lebih dalam dan mengembangkan pengertian dan welas asih. Ajaran-ajaran buddhis bukanlah doktrin-doktrin yang dijadikan alasan untuk berkelahi, untuk membunuh, ataupun mati demi membela ajaran itu sendiri. Kami mengerti bahwa fanatisme dan berbagai bentuknya berasal dari pandangan dualistik dan diskriminatif. Kami akan melatih diri untuk melihat segala sesuatu dengan sikap keterbukaan dan pemahaman atas kondisi saling berkaitan demi merubah dogmatisme dan kekerasan dalam diri kami dan dunia.

2. **Latihan Sadar Penuh Kedua: Tidak Melekat Pada Pandangan**

Sadar akan penderitaan yang disebabkan oleh kemelekatan pada pandangan dan persepsi keliru, kami bertekad untuk menghindari berpikiran sempit dan terikat pada pandangan-pandangan yang dimiliki saat ini. Kami bertekad untuk belajar dan berlatih ketidakmelekatan pada pandangan dan terbuka pada pengertian mendalam dan pengalaman orang lain demi mendapat manfaat dari kebijaksanaan kolektif. Pengertian mendalam hadir lewat cara berlatih mendengar dengan welas asih, melihat secara mendalam, dan melepaskan gagasan-gagasan namun bukanlah lewat cara mengumpulkan pengetahuan intelektual. Kami sadar bahwa pengetahuan yang kami miliki saat ini bukanlah kebenaran mutlak yang tidak berubah. Kebenaran ditemukan dalam kehidupan dan kami akan mengamati kehidupan yang ada di dalam maupun di sekeliling kami setiap saat, siap untuk belajar seumur hidup.

3. **Latihan Sadar Penuh Ketiga: Kebebasan Berpikir**

Sadar akan penderitaan yang timbul ketika kami memaksakan pandangan kepada pihak lain, kami bertekad untuk tidak memaksa pihak lain, bahkan anak-anak kami, untuk mengadopsi pandangan kami, melalui cara apa pun—seperti otoritas, ancaman, uang, propaganda, ataupun indoktrinasi. Kami bertekad menghormati hak orang lain untuk berbeda dan memilih apa yang dipercayai serta cara mengambil keputusan. Tapi, kami akan belajar bagaimana cara membantu pihak lain untuk melepaskan dan mengubah pikiran sempit melalui latihan ucapan kasih dan dialog welas asih.

4. **Latihan Sadar Penuh Keempat: Menyadari Penderitaan**

Sadar bahwa dengan melihat mendalam atas sifat dasar penderitaan dapat membantu kami menumbuhkan pengertian dan welas asih, kami bertekad untuk kembali kepada diri sendiri, mengenali, menerima, memeluk dan mendengar penderitaan diri sendiri dengan menggunakan energi sadar penuh. Kami akan berusaha tidak melarikan diri dari penderitaan sendiri atau menutupinya dengan konsumsi berlebihan namun kami akan berlatih napas dan jalan sadar penuh untuk mencari tahu akar utama penderitaan. Kami tahu jalan menuju transformasi penderitaan bisa ditemukan lewat mengerti akar utama penderitaan. Seketika kami mengerti penderitaan diri sendiri, kami akan mampu mengerti penderitaan pihak lain. Kami bertekad mencari berbagai cara termasuk melalui kontak pribadi dengan menggunakan telepon, elektronik, audio visual, dan berbagai cara menemani mereka yang sedang menderita, sehingga kami dapat membantu mereka mengubah penderitaan menjadi welas asih, kedamaian, dan sukacita.

5. **Latihan Sadar Penuh Kelima : Hidup Sehat dan Berwelas Asih**

Sadar bahwa kebahagiaan mengakar pada kedamaian, soliditas, kebebasan, dan welas asih, kami bertekad tidak akan mengumpulkan kekayaan sementara jutaan orang kelaparan dan sekarat, juga tidak menjadikan ketenaran, keuntungan, kekayaan maupun kenikmatan sensual sebagai tujuan utama hidup, justru gaya hidup demikian membawa semakin banyak penderitaan dan putus asa. Kami akan berlatih melihat secara mendalam bagaimana kami memberi makan kepada badan jasmani dan pikiran dengan makanan yang layak dimakan, kesan impresi, hasrat, dan kesadaran. Kami bertekad

untuk tidak berjudi, tidak menggunakan alkohol, narkoba atau produk apa pun yang membawa masuk racun yang berasal dari website, games elektronik, program televisi, film, majalah, buku, dan percakapan ke dalam tubuh dan kesadaran kami maupun ke dalam tubuh dan kesadaran kolektif. Kami akan mengonsumsi sedemikian rupa sehingga welas asih, kedamaian, sukacita, kesejahteraan badan jasmani dan mental kolektif keluarga, masyarakat, dan bumi ini dapat terpelihara dengan baik.

6. **Latihan Sadar Penuh Keenam: *Meredakan Kemarahan***

Sadar bahwa kemarahan mengakibatkan komunikasi macet dan menciptakan penderitaan, kami bertekad untuk meredakan energi kemarahan ketika energi itu muncul serta mengenali dan mengubah benih-benih kemarahan yang terbenam jauh di dalam kesadaran kami. Ketika kemarahan muncul, kami bertekad untuk tidak melakukan atau mengatakan apa pun, namun kami akan mempraktikkan napas atau jalan berkesadaran untuk mengenali, memeluk, melihat mendalam kemarahan itu. Kami tahu bahwa akar kemarahan bukanlah sesuatu yang ada di luar diri kami tetapi akar kemarahan berasal dari persepsi keliru dan tidak mengerti sepenuhnya atas penderitaan diri sendiri maupun pihak lain. Kami dapat menatap dengan mata welas asih terhadap diri sendiri maupun mereka yang kami anggap sebagai biang kemarahan, melalui cara merenungkan kesementaraan. Kami akan berusaha menyadari betapa berharganya sebuah persahabatan. Kami akan berlatih daya upaya tepat demi mengembangkan kemampuan untuk mengerti, mencintai, bersukacita, sikap inklusif, kemudian perlahan-lahan mengubah kemarahan, kekerasan, rasa takut; setelah itu kami juga membantu orang lain melakukan hal yang sama.

7. **Latihan Sadar Penuh Ketujuh: *Bersemayam Dalam Kekinian Dengan Bahagia***

Sadar bahwa kehidupan hanya tersedia di saat ini, kami bertekad untuk melatih diri agar bisa hidup sepenuhnya setiap momen dalam kehidupan sehari-hari. Kami akan mencoba untuk tidak terhanyut dalam pikiran yang tidak menentu atau terseret oleh penyesalan tentang masa lalu, khawatir akan masa depan, kemelekatan, kemarahan, iri hati yang terjadi pada sekarang ini. Kami akan berlatih napas berkesadaran untuk menyadari apa yang sedang terjadi pada saat ini dan di sini. Kami bertekad untuk belajar seni hidup sadar dalam setiap situasi untuk menyentuh elemen-elemen keajaiban, kesegaran, penyembuhan yang sudah ada dalam diri sendiri dan sekeliling kami. Lewat cara demikianlah, kami dapat menyemai benih-benih sukacita, kedamaian, cinta kasih, pengertian dalam diri kami, sehingga membantu proses transformasi dan penyembuhan dalam kesadaran. Kami sadar bahwa kebahagiaan tergantung pada sikap mental dan bukan tergantung pada kondisi eksternal, dan kami dapat hidup bahagia pada saat ini hanya dengan mengingat bahwa kami sudah memiliki banyak kondisi untuk berbahagia.

8. **Latihan Sadar Penuh Kedelapan: *Komunitas dan Komunikasi Sejati***

Sadar bahwa kurangnya komunikasi selalu mengakibatkan perpecahan dan penderitaan, kami bertekad melatih diri untuk praktik mendengar dengan simpatik dan bicara dengan cinta kasih. Mengetahui bahwa komunitas sejati berakar pada sikap inklusif dan latihan nyata atas pandangan harmonis, pikiran, dan ucapan. Kami akan berlatih untuk berbagi pengertian dan pengalaman bersama anggota komunitas agar bisa mencapai kesimpulan kolektif bersama. Kami bertekad untuk belajar mendengarkan secara mendalam tanpa menghakimi ataupun bereaksi dan menahan diri untuk mengucapkan kata-kata yang dapat menciptakan perselisihan atau yang menyebabkan komunitas menjadi pecah. Setiap kali kesulitan muncul kami akan tetap bersama-sama komunitas dan berlatih melihat secara mendalam ke dalam diri sendiri dan pihak lain untuk mencari tahu sebab dan kondisi, termasuk energi kebiasaan kami yang menyebabkan kesulitan itu. Kami akan bertanggung jawab atas semua kondisi yang menyebabkan konflik dan terus mengupayakan agar komunikasi selalu terbuka. Kami tidak akan menempatkan diri sebagai korban namun kami akan aktif dalam mencari cara untuk merukunkan dan menuntaskan semua konflik sekecil apa pun.

9. **Latihan Sadar Penuh Kesembilan: *Berbicara Sesuai Kenyataan dan Bahasa Kasih***

Sadar bahwa kata-kata dapat menciptakan penderitaan atau kebahagiaan, kami bertekad untuk belajar berbicara sesuai kenyataan, penuh kasih dan konstruktif. Kami hanya akan menggunakan kata-kata yang menghadirkan sukacita, rasa percaya diri dan harapan, juga mendukung proses merukunkan dan mendamaikan diri sendiri dan pihak lain. Kami akan berbicara dan mendengar sedemikian rupa sehingga bisa membantu diri

sendiri dan pihak lain untuk mengubah penderitaan kemudian menemukan solusi untuk mengatasi berbagai situasi sulit. Kami bertekad untuk tidak mengatakan hal-hal yang tidak benar demi kepentingan pribadi atau pun demi memesonakan pihak lain, juga tidak menuturkan kata-kata yang dapat memecah belah atau menimbulkan kebencian. Kami akan menjaga sukacita dan keharmonisan komunitas dengan cara tidak berbicara di belakang tentang keburukan pihak lain dan selalu bertanya kepada diri sendiri apakah persepsi yang sudah ada saat ini sudah tepat atau belum. Kami akan berbicara dengan niat untuk mengerti dan membantu mengubah situasi menjadi lebih baik. Kami tidak akan menyebarkan rumor atau mengkritik, mengecam hal-hal yang belum kami ketahui dengan pasti. Kami akan berusaha dengan sebaik-baiknya untuk mengungkapkan situasi-situasi yang tidak adil, meskipun saat melakukan itu dapat menimbulkan kesulitan bagi diri sendiri atau membahayakan keamanan kami.

10. **Latihan Sadar Penuh Kesepuluh: *Melindungi dan Menutrisi komunitas***

Sadar bahwa esensi dan tujuan dari komunitas adalah praktik untuk membangkitkan pengertian dan welas asih, kami bertekad tidak menggunakan komunitas buddhis untuk merebut kekuasaan, keuntungan pribadi, atau mengubah komunitas menjadi instrumen politik. Namun, sebagai anggota dari sebuah komunitas spiritual hendaknya kami mengambil posisi yang jelas terhadap penindasan dan ketidakadilan. Kami hendaknya berusaha mengubah situasi tersebut tanpa terlibat ke dalam konflik partisan. Kami bertekad menatap dengan pemahaman atas kondisi saling berkaitan dan belajar melihat diri sendiri juga pihak lain merupakan sel dari sebuah tubuh komunitas. Sebagai sel yang sejati dalam tubuh komunitas, membangkitkan energi sadar penuh, konsentrasi, pengertian mendalam untuk menutrisi diri sendiri dan seluruh komunitas, pada saat bersamaan masing-masing dari kita merupakan sel dalam tubuh Buddha. Kami akan berupaya aktif dalam membangun kekeluargaan, mengalir bagaikan sungai, dan berlatih mengembangkan tiga kekuatan yakni; cinta kasih, pengertian dan memotong kekotoran batin, untuk mencapai pencerahan kolektif.

11. **Latihan Sadar Penuh Kesebelas: *Mata Pencapaian Tepat***

Sadar bahwa kekerasan dan ketidakadilan yang maha dahsyat telah dilakukan terhadap lingkungan dan masyarakat, kami bertekad untuk tidak hidup dari pekerjaan yang membahayakan manusia dan alam. Kami akan mengupayakan yang terbaik dalam memilih mata pencarian yang dapat mendukung kesejahteraan semua makhluk di muka bumi ini dan membantu mewujudkan cita-cita ideal atas pengertian dan welas asih. Sadar akan realitas ekonomi, politik, dan sosial dunia, juga hubungan timbal balik manusia dan ekosistem, kami bertekad bertindak penuh tanggung jawab sebagai konsumen dan warga negara. Kami tidak akan menginvestasi atau membeli dari perusahaan-perusahaan yang menyebabkan perusakan sumber daya alam, merusak bumi, dan menghilangkan peluang hidup pihak-pihak lain.

12. **Latihan Sadar Penuh Keduabelas: *Menjunjung Tinggi Kehidupan***

Sadar bahwa banyak penderitaan disebabkan oleh perang dan konflik, kami bertekad untuk menghadirkan semangat tanpa kekerasan, welas asih dan pengertian mendalam atas hubungan saling keterkaitan dalam kehidupan sehari-hari dan mempromosikan perdamaian, edukasi, mediasi yang berkesadaran serta kerukunan dalam keluarga, komunitas, etnik, kelompok religius, dan negara di dunia. Kami bertekad untuk tidak membunuh dan tidak membiarkan pihak-pihak lain membunuh. Kami tidak akan mendukung semua jenis pembunuhan di dunia ini melalui cara berpikir atau pun penghidupan. Dengan tekun kami akan berlatih melihat secara mendalam bersama komunitas guna menemukan cara-cara yang lebih baik untuk melindungi kehidupan dan mencegah peperangan, dan menciptakan perdamaian.

13. **Latihan Sadar Penuh Ketigabelas: *Kedermawanan***

Sadar akan penderitaan yang disebabkan oleh eksploitasi, ketidakadilan sosial, pencurian, dan penindasan, kami bertekad untuk memupuk sifat kedermawanan dalam cara berpikir, berucap, dan bertindak. Kami akan belajar cara yang lebih baik untuk bekerja demi kesejahteraan manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, dan mineral. Kami akan mempraktikkan kedermawanan dengan cara berbagi waktu, energi, dan sumber daya materi kami dengan mereka yang membutuhkan. Kami bertekad untuk tidak mencuri dan memiliki apa pun yang seharusnya menjadi milik pihak lain. Kami akan

menghormati harta benda pihak lain, tapi akan berusaha mencegah pihak lain memperoleh keuntungan dari penderitaan manusia atau penderitaan makhluk lainnya.

14. **Latihan Sadar Penuh Keempatbelas: *Perilaku Lurus***

**(Untuk sahabat awam):** Sadar bahwa nafsu seksual bukanlah cinta dan hubungan seksual yang didorong oleh nafsu rendah tidak dapat menutupi perasaan kesepian justru akan menciptakan lebih banyak penderitaan, frustrasi, dan isolasi. Kami bertekad untuk tidak terlibat dalam hubungan seksual yang tanpa didasari oleh saling pengertian, cinta kasih, dan komitmen jangka panjang yang diumumkan kepada keluarga dan sahabat. Menyadari bahwa tubuh dan pikiran merupakan satu kesatuan, kami bertekad untuk belajar cara tepat untuk menangani energi seksual kemudian menghadirkan cinta kasih, welas asih, suka cita, sikap inklusif demi kebahagiaan diri sendiri maupun pihak lain. Berkaitan dengan hubungan seksual, kami sepatutnya menyadari penderitaan apa saja yang akan muncul di kemudian hari. Kami tahu bahwa untuk menjaga kebahagiaan kami dan pihak-pihak lain, kami harus menghormati hak dan komitmen kami dan pihak-pihak lain. Kami akan melakukan segala hal yang dalam kuasa kami untuk melindungi anak-anak dari pelecehan seksual dan melindungi pasangan dan keluarga dari perpecahan akibat pelanggaran seksual. Kami akan memperlakukan tubuh kami dengan penuh rasa hormat dan welas asih. Kami bertekad untuk menatap lebih dalam atas empat nutrisi dan belajar cara untuk menjaga dan mengarahkan energi-energi vital kami (seksual, napas, semangat) untuk merealisasikan cita-cita ideal Bodhisattwa. Kami akan sepenuhnya menyadari tanggung jawab dari menghadirkan kehidupan baru ke dunia ini, dan memeditasikan lingkungan masa depan seperti apa bagi mereka.

**(Untuk monastik):** Sadar bahwa aspirasi seorang monastik hanya bisa diwujudkan ketika ia sepenuhnya meninggalkan ikatan cinta duniawi, kami bertekad untuk melatih hidup selibat dan membantu pihak lain untuk melindungi diri mereka. Kami sadar bahwa kesepian dan penderitaan tidak bisa ditutupi melalui menyatunya dua tubuh dalam hubungan seksual, melainkan oleh praktik cinta kasih, welas asih, sukacita, dan sikap inklusif. Kami tahu bahwa hubungan seksual akan menghancurkan kehidupan monastik, tindakan itu akan mencegah kami merealisasi ideal untuk melayani semua makhluk, dan akan mencelakai pihak-pihak lain. Kami bertekad tidak akan menekan atau memperlakukan tubuh lewat cara yang tidak tepat atau menganggap tubuh kami sebagai alat semata, melainkan akan belajar memperlakukan tubuh kami dengan hormat dan welas asih. Kami bertekad untuk menatap lebih dalam atas empat nutrisi dan belajar cara untuk menjaga dan mengarahkan energi-energi vital kami (seksual, napas, semangat) untuk merealisasikan cita-cita ideal Bodhisattwa.

Sumber: [The 14 Mindfulness Trainings](#)